A Revista Oficial da Terapia Holística

Revista TH

Junho/Julho - 2015
37

AS DEUSAS E A MULHER

OS ARQUÉTIPOS FEMININOS

RELAÇÕES SOCIAIS E AFETIVAS

ATRAÇÃO E APEGO

RESPIRAÇÃO

A ESSÊNCIA QUE GERA A VIDA NA TERRA

FERRAMENTAS PARA A AUTONOMIA

PSICOTERAPIA HUMANISTA

FARMACÊUTICOS X TERAPIA FLORAL

FORÇA VITAL E ENERGIA SUTIL

FORMATO REVISTA DIGITAL

Capa: Respiração da Mãe Terra
Modelo: Rilda
Arte Digital: Henrique Vieira Filho

ÍNDICE

04 Ferramentas Para Autonomia

06 Força Vital e Energia Sutil

09 Farmacêuticos X Florais

11 Relações Sociais e Afetivas

15 Os Arquétipos Femininos

17 Respiração: A Essência Que Gera A Vida

Energia
Modelo: Pam
ArteDigital:
Henrique
Vieira Filho

Elefante Arquetípico
ArteDigital: Henrique Vieira Filho

Engrenagens Da Vida
Modelos: Rilda, Nathara e Luana
Arte Digital: Henrique Vieira Filho

Editorial

É com grande prazer que publicamos esta que é a **37a Edição Online da Revista TH, a Revista Oficial da Terapia Holística**.

Além do já consagrado formato de “site”, que contém **TODOS os Artigos** já publicados neste cinco anos da Revista, prestigiaremos cada Edição, individualmente, que passará a ser publicada em formato de **Revista Digital** e em duas versões: a que maximiza a visualização em computadores desktop e a que extrai o máximo de conforto para a leitura em celulares e tablets.

A versão site de internet, que conta com todas as Edições já publicadas, está em plena reformulação, aumentando o conforto do leitor, independente de que equipamento utilizar.

Esta Edição e a seguinte, dentre uma variedade de pautas, contarão com temas extraídos das **Proposituras de Palestras** para o evento anual **Holística 2015**.

Tornar-se você mesmo é a pauta em **“Ferramentas Para A Autonomia”**.

O tema de autoconhecimento foca ainda mais com **”As Deusas E Os Arquétipos Femininos”.**

Ampliando para o nosso Eu frente à Sociedade, é a vez do trabalho **“Relações Sociais E Afetivas”**.

Contamos, ainda, com mais uma saudável uma boa polêmica: o Artigo **“Farmacêuticos X Terapia Floral”**.

E culminamos respirando fundo e renovando nossas forças, com os Artigos **“Força Vital e Energia Sutil“** e **“Respiração: A Essência Que Gera A Vida“**.

Nossos votos de excelentes leituras para todos !

Henrique Vieira Filho
Terapeuta Holístico
CRT 21001

Edição, Diagramação e Ilustrações
Henrique Vieira Filho

Organização
SINTE

Homepage
www.revistath.com.br

Contato
www.sinte.com.br
contato@sinte.com.br
0800-117810

SINTE
Sindicato Dos Terapeutas

Alameda Santos, 211 cj 1403
São Paulo - SP CEP 01419-000
(11) 3171-1913

FERRAMENTAS PARA CRESCER EM AUTONOMIA

Quando pequeno, o elefantinho é amarrado a uma estaca.

Por mais que se esforce, não consegue se livrar dela, até chegar um ponto em que desiste de lutar e se resigna a um princípio:

“A estaca é mais poderosa do que eu”.

Mesmo depois de crescido e forte, esse princípio o faz ficar submisso a qualquer coisa que se pareça com a estaca.

Subestima a si mesmo e transfere para a estaca um poder que ela não tem.

Pode chegar um momento, não raro, em que ele se enfurece e destrói tudo pela frente, a começar pela estaca ou algo que a simbolize.

Até que ponto, somos senhores absolutos e conscientes de nossos atos, atitudes e tomadas de decisões...

Num primeiro momento, pode ser que alguém diga ter domínio completo sobre sua vida.

Entretanto, essa não é uma constatação fácil.

O comum é vivermos inconscientes a reboque de regras, princípios e de outros freios e travas que nos impedem ter autonomia e vida plena.

Este trabalho tem por objetivo demonstrar alguns desses principais sabotadores da nossa vida em autonomia e a consequente perda de energias ao nos deixar conduzir por fatores alheios aquilo para o que realmente fomos feitos.

Agir em autonomia vai além da liberdade de agir.

A autonomia só é possível quando uma tomada de decisão tem por base nossas intuições profundas: aquelas que emanam do Self (Ser).

A dificuldade fundamental é distinguir estas das outras.

Essa dificuldade provém dos diversos fatores que envolveram nossa sobrevivência física e psicológica.

Na prática, criamos verdadeiras fortalezas interiores para sobreviver e sair o mais ileso possível da influência de fatores nefastos a nossa saúde psicológica.

Graças a essas defesas sobrevivemos e saímos menos traumatizados das mais variadas situações exigentes.

Sem dúvida, somos todos sobreviventes, heróis e merecedores de um pódio pessoal.

O problema é que o remédio ou as estratégias do passado podem se apresentar como um veneno para o presente.

É o que chamamos de “sabotadores da nossa autonomia ou freios e travas para o nosso crescimento”.

Desde muito cedo, o medo da rejeição nos ensinou a imitar comportamentos e a representar a imagem demandada pelos outros (conceito de pessoa: “máscara” do radical grego/latino – arquétipo de conformidade, segundo C. G. Jung).

Trata-se de um comportamento sutil.

Somos incapazes de perceber o quanto deixamos de ser “si mesmo” para nos adequarmos à expectativa do meio.

Eis uma comparação, com um sapo na água fervente. Se ele for colocado numa vasilha com água fervente rapidamente saltará fora. Mas, colocando-o na água fria e aquecendo-a aos poucos ele não perceberá e morrerá cozido.

O mesmo acontece com a condução da nossa própria vida. Se alguém nos impuser uma condição de vida muito exigente, saltaremos fora.

Entretanto, caso esse condicionamento seja paulatino e desde nossa formação no ventre de nossas mães, dificilmente será percebido.

Mas, como proceder para se libertar dos sabotadores do crescimento ?

Seguem algumas sugestões:

Ter fé em si mesmo. Acreditar que no interior de cada pessoa existe todas ferramentas e instrumentos necessários para ser feliz;

Observar seu dia a dia. De onde partem seus atos cotidianos. O que faço? Para que faço? Isto me constrói e me deixa em paz, ou não?

Se você quiser ir rápido, vá sozinho. Mas, se quiser ir mais longe e fundo, procure um acompanhamento eficaz. Lembre-se que as relações podem ajudar ou prejudicar. Procure, pois, as mais vitalizantes.

Artigo extraído da Propositura de Palestra para o evento Holística 2015.

SIDNEY ROSA NASCIMENTO JUNIOR
Terapeuta Holístico - CRT 44269

Atende com PSICOTERAPIA HOLÍSTICA, TERAPIA COM CASAIS E COMUNITARIA

www.crescimentopessoal.org
sidney@crescimentopessoal.org

A FORÇA VITAL E A ENERGIA SUTIL

Vamos tratar sobre algo que muitos deixaram de buscar há tempos e que é algo valioso que não podemos explicar ou avaliar: a energia sutil, energia vital que sustenta tudo o que existe interligando tudo e todos.

Já sabemos que todos os corpos celestes emitem e propagam ondas que se expandem de forma linear e circular e que se intercalam umas com as outras de outros corpos celestes que também emitindo e recebendo ondas formam figuras geométricas que são a base de tudo o que existe mediante a forma e quantidade de lados que formam os elementos da natureza e da vida: água , madeira, fogo, metal e terra.

Essas energias se interagindo vão sendo equilibradas no todo, mas o ser humano começa a interferir nelas causando desequilíbrios no todo que muito prejudicam o solo, as plantas, os animais e o próprio ser humano.

Para que haja uma melhor harmonização, portanto, é preciso trabalhar bem esta energia que age em cada um e no todo em geral, trabalhando incansavelmente para este aumento da energia boa porque muita coisa contribui para a desarmonia e o caos.

As energias sutis são a própria vida em si: somos seres de energia, vivendo em um universo composto de energia. Somos um sistema de centros de energia. Na física diz-se que qualquer coisa que produza um padrão rítmico, cíclico de movimentos ou energia é um “oscilador”.

Um relógio de pêndulo, um bambolê girando, um carrossel, o motor e as rodas de um carro, um coração batendo, nossas ondas cerebrais, todos são osciladores. No caso do corpo humano, nossos osciladores produzem não apenas emissão eletromagnética, como também ondas rítmicas ou pulsações de energia vital, ou CHI.

Os osciladores podem atrelar-se uns aos outros. Isso foi descoberto em 1665 pelo inventor de relógio de pêndulo. No quarto cheio de relógios que ele possuía, reparou que estes funcionavam atrelados, isto é, começavam a girar juntos, sincronicamente.

Quando cessava o padrão de modo a girarem ao acaso, dentro de algumas horas eles novamente entravam em sincronia.

Este termo ATRELAGEM traduz a ideia de que a frequência da pulsação ou do movimento de dois osciladores diferentes se igualam. Isso ocorre em todos os níveis da natureza, dos átomos às células.

Bandos de pássaros e cardumes de peixes, mãe e filho sendo amamentado cujo padrão de onda de energia dos corações ficam atrelados.

E nós, quando estamos tranquilos, quando estamos em sincronia com nossos sistemas, tudo o que realizamos é eficaz e perfeito.

Há em cada um de nós, dois tipos de energia:

. CHI congênito é o que vem de nossos pais, nossa nutrição intrauterina, influências planetárias na concepção e talvez fenômenos herdados dos antepassados.
. CHI adquirido é o que obtemos dos alimentos, das ervas energéticas e do ar. Ajuda a conservar o chi congênito e os dois trabalham juntos sinergicamente pela longevidade e pelo poder pessoal.

A maioria dos estímulos energéticos positivos: Cromoterapia, Homeopatia, Cristais, Florais, Reiki, Arteterapia, Geoterapia, etc. agem de uma forma direta neste corpo de energia vital.

A vibração que aí acontecerá encontrará ressonância no corpo físico, como também nos corpos emocional e mental que são mais sutis (onde poderá ter algum agravamento, para que desta forma todas as obstruções energéticas sejam eliminadas vindo a ter posteriormente o equilíbrio.

Já foi comprovado inúmeras vezes que todo ser tende a vibrar, a oscilar, a pulsar em determinadas frequências (número de vezes por segundo) específicas.

Se fornecermos energia num ritmo semelhante a esta frequência, haverá um aproveitamento máximo da mesma, num fenômeno chamado ressonância.

Exemplo: se num local onde encontram-se muitas pessoas, um começa a olhar para o alto, logo outras começam também num efeito de ressonância, um entra na sintonia do outro, isto é ressonância.

Do mesmo modo, as partículas subatômicas, os átomos, as células, os órgãos, os corpos, tudo pode ser “tocado” por vibrações, audíveis ou não, e influenciar-nos numa espécie de “toque sonoro”, impondo-nos ritmos de funcionamento, saudáveis ou não.

Desde tempos remotos, os chineses utilizavam inúmeras técnicas como musicoterapia, meditação, análise de sonhos e muitas outras para buscar a ampliação da consciência e assim a pessoa se harmonizar.

Nós também os Terapeutas Holísticos de hoje utilizamos inúmeras técnicas para este mesmo fim e já descobrimos que se conseguirmos a vibração frequencial certa haveremos de melhorar a energia e conseguiremos nos imunizar dos desequilíbrios.

Nos propusemos a analisar, medir e aumentar a nossa energia vital que é muito sutil e atuante, através de várias técnicas holísticas conhecidas de todos: Cromoterapia, Reiki, Aconselhamento, Florais, Cristais e outras, tudo para sentindo-nos mais harmonizados e, portanto felizes.

Um exercício comum para aumentar a ENERGIA VITAL consiste em entrar em contato com a energia de uma árvore, ficando de pé em frente a ela e colocando as mãos em ambos os lados do tronco.

Firme nessa posição, você visualiza que está canalizando a energia de árvore, através das mãos, circulando-a pelo corpo e liberando-a de volta à terra, através dos pés.

Uma variação desse exercício é imaginar a energia sendo canalizada por intermédio da mão esquerda, circulando pelo corpo, e sendo liberada de volta à árvore, através da mão direita, completando um circuito entre o coração e a árvore.

O princípio da energia vital fluindo através de trilhas e vértices energéticos está presente em toda a natureza.

O cliente é o principal fator em um processo de equilíbrio energético.

Quando o cliente decide participar de forma ativa focalizando e integrando as impressões mentais, emocionais e físicas em sua força vital, eleva também a sua energia sutil, fazendo-o se sentir melhor e mais harmonizado como um todo, não de uma só vez, mas de forma continuada.

A força vital e a energia sutil, portanto, se completam e se relacionam diretamente para que uma harmonização energética seja alcançada de forma eficaz, duradoura e holística, favorecendo a todos os envolvidos na terapia.

Portanto, vamos usar nossas técnicas de **Terapeutas Holísticos** sem desanimar e com perseverança porque aí teremos a experiência de a **ENERGIA VITA**L aumentar e ficaremos impassíveis diante dos desequilíbrios e teremos a vitória da **HARMONIA e ALEGRIA**.

Artigo extraído da Propositura de Palestra para o evento Holística 2015.

NILMA GLORIA BRAGA SIQUEIRA
Terapeuta Holística - CRT 30758

www.nilmagloria.terapeutaholistica.com.br
nilmagloria@terapeutaholistica.com.br

Trabalha com as seguintes Técnicas:
RADIESTESIA, CROMOTERAPIA, FITOTERAPIA, TARO, FLORAIS, IRIDOLOGIA, REIKI, I CHING,FENG SHUI

Raposa
Modelo: Pam
ArteDigital:
Henrique Vieira Filho

A RAPOSA E AS UVAS: FARMACÊUTICOS X TERAPIA FLORAL

Faz poucos dias (09/06/2015), o Conselho Federal de Farmácia publicou nova resolução no Diário Oficial da União, autorizando seus membros a exercerem o que chamaram de "floralterapia".

Ou seja, antes proibidos por seu próprio Conselho, tudo mudou via "canetada", transformando todo Farmacêutico em Terapeuta Floral potencial.

Claro que nós, Terapeutas Holísticos, nem sequer nos importamos com "concorrência", afinal, estamos décadas à frente nesta prática terapêutica.

Será até interessante para os colegas que p ossuem escolas de Terapia Floral, pois os Farmacêuticos terão que apresentar ao seu Conselho, dentre outros requisitos, ao menos 180 horas / aulas em cursos livres.

O título deste artigo se justifica pelo fato de que, em meados de 1995, o próprio Conselho de Farmácia, junto a TODOS os demais Conselhos autárquicos (com a honrosa exceção do Conselho de Enfermagem), entrou na Justiça Federal simplesmente tentando PROIBIR a existência da NOSSA Profissão, utilizando, dentre outras alegações, que as técnicas que exercemos são ineficazes e até perigosas...

Graças à vigorosa re-**ação do SINTE e do CRT**, suas más intenções foram derrotadas judicialmente.

E, claro, todos sabíamos que estavam "desdenhando", pois, na verdade, o REAL desejo era monopolizar para eles as nossas modalidades terapêuticas.

Assim sendo, paira uma certa ironia no ar, que agora, queiram abraçar a Terapia Floral...

Farmacêuticos sejam bem-vindos, pois ao contrário de como nos recepcionaram no passado, nós, Terapeutas Holísticos, lhes receberemos de braços abertos !

Afinal, exercer TERAPIA Floral é muito mais do que escolher essências...

Qualquer pessoa, com alguns minutos de dedicação (inclusive, os próprios Clientes...) consegue escolher, para si, uma composição floral.

Não há segredo algum nisso...

O que justifica chamar de **TERAPIA** é o suporte disponibilizado pelo Profissional, a amparar o Cliente no aceitar, compreender e integrar as emoções que irão a**FLOR**ar, em ritmo mais intenso, no transcorrer do consumo das essências.

Ou seja, escolher essências não transforma ninguém em **TERAPEUTA** Floral...

Esta titulagem transcorre ao capacitar-se com a necessária Psicoterapia, em suas mais diversas vertentes, tais como Aconselhamento, Psicanálise, para citar as mais conhecidas...

Certamente que os Clientes não irão abrir seus corações no balcão da farmácia, pois não é ambiente que transmite a privacidade necessária.

Ou seja, terão que abrir Consultórios para que possam, no mínimo, ter a conversação básica para selecionar as essências florais para cada momento dos Clientes.

Outro grande desafio aos Farmacêuticos que adentrarem na "floralterapia" será conquistar credibilidade.

Afinal, existe um evidente conflito ético de interesses:

VENDENDO os próprios produtos que recomendarem em seus atendimentos terapêuticos. colocam a si na situação de suspeição de cometerem, mesmo que inconscientemente, o que é pejorativamente chamado pela sociedade de "empurroterapia".

Certamente que as pessoas se sentirão mais confortáveis em receber indicações de produtos de quem não os comercialize, pois estes estarão isentos da "tentação" de suprir interesses comerciais distintos do atendimento...

Em suma, ficamos felizes que, oficialmente, os Farmacêuticos concordem com o que já tínhamos certeza: **a eficácia da Terapia Floral**.

Em tempo: para escolherem onde cursar Terapia Floral, basta contatar nossa organização, que indicaremos, prontamente, as escolas de **Terapia Holística** mais próximas !

Recebam as boas vindas ao nosso ramo do **Conhecimento** !

Henrique Vieira Filho - Terapeuta Holístico - CRT 21001,

é autor de diversos livros da profissão, ministra aulas na **CEATH - Comunidade de Estudos Avançados em Terapia Holística**.

contato@sinte.com.br (11) 3171-1913

RELAÇÕES SOCIAIS E AFETIVAS

No ato do atendimento psicoterapêutico observa-se uma profusão de opções de relações sociais e afetivas nas quais o cliente não percebe o que está transferindo.

Também é revelado um pleno desenvolvimento da cultura familiar que influencia inconscientemente os seus pensamentos e as suas emoções mais primitivas como a aceitação e a aprovação.

Externamente, são evidentes as regras sociais do contexto, que estão internalizadas e apropriadas como cultura própria.

É certo que as crenças, os valores e os princípios sociais, nos influenciam mesmo que não tenhamos consciência deles, pois precisamos escolher o feitio do nosso comportamento e, ao escolhermos, revelamos o que somos.

Por exemplo, podemos escolher entre amar e não amar, mesmo porque, talvez o amor romanesco seja um risco necessário.

Todavia, não temos garantias do que sentimos tampouco certezas do que o outro sente.

Essa dileção requer responsabilidade pela privança escolhida.

Entretanto, escolher depende do autoconhecimento, do capital social, do lineamento de informações e, da capacidade de se ter uma visão panorâmica para focar na livre escolha.

A opção de escolher não escolher é um auto-engano, pois também se está escolhendo.

Isso pode fazer com que se excedam os limites da moderação, do comedimento, da circunspeção e, indeterminação do rumo da vereda.

Vejamos o que diz o professor clínico da Harvard Medical School, Dr. John J. Ratey:

Para conhecermos a nós próprios, cada um deve tornar-se um bom observador de si mesmo, e é por essa razão, mais do que por qualquer outra, que nos cumpre estudar o objeto que impulsiona e conduz a nossa lógica, imaginação e paixão.

Na verdade, tanto quanto os indivíduos devem estar aptos a lutar ou fugir, eles necessitam igualmente de sociabilidade, a qual é necessária à sobrevivência humana.

Os adultos que se isolam do mundo são os mais propensos a morrer em idades comparativamente prematuras. Temos uma dependência central dos outros.

Estamos programados para viver em grupo. O cérebro humano necessita e quer interagir com outras pessoas.

Anseia por amar e trabalhar para manter uma relação primária. RATEY (2002). [1]

Será sempre saudável reconhecermos que também somos imperfeitos. Às vezes, agimos de acordo com os nossos mecanismos de controle defensivo.

No entanto, as experiências comportamentais e os processos mentais nos levam a evoluir para padrões maturados e resistentes.

É evidente que temos um padrão de reação para manter nossa integridade e dignidade.

Assim, as atitudes e as experiências vividas num relacionamento também são refletidas em nossas ações e comportamentos.

Talvez, o autodomínio físico e psíquico das relações afetivas seja um engano dos sentidos ou da mente, o que faz com que se tome uma coisa por outra, ou que se interprete erroneamente um fato ou uma sensação.

Às vezes, sentimos a similitude desse autodomínio, entretanto, isso é robustamente putativo.

Experiências acumuladas são aproveitadas para validar até onde vai o nosso autodomínio e, para determinar a intensidade mínima abaixo da qual um estímulo deixa de produzir uma determinada resposta para a revelação da realidade, da idealização e do possível.

Isso também pode ser entendido como sendo a liberdade e a responsabilidade de viver com absoluta coerência e espontânea vontade.

É uma forma peculiar e exigente, todavia, quando estamos livremente convictos, a mente é uma aliada poderosa.

O norte-americano Daniel G. Amen, neurocientista e perito reconhecido em relacionamento entre o cérebro e o comportamento humano assim dispõe:

A formação de laços, odores, a sexualidade e o sistema límbico profundo estão intimamente ligados.

Napoleão uma vez escreveu para Josefina pedindo para que ela não tomasse banho duas semanas antes de ele voltar para casa de uma batalha.

Ele queria que seu odor estivesse forte, porque isso o excitava sexualmente. É provável que cheiros positivos sexuais esfriem o sistema límbico profundo superativo, muitas vezes associado com a melancolia, que pode resultar em diminuição do interesse sexual.

O orgasmo tem sido descrito como uma miniconvulsão do sistema límbico e tende a liberar ou a diminuir a atividade límbica.

A sexualidade é boa para o cérebro humano no sentido de formação de ligação. AMEN (2000) [2]

É perfeitamente possível assumirmos a direção da nossa vontade nas nossas relações sociais e afetivas. Entretanto, isso é grande um desafio.

De acordo com o Rudolf Steiner (1861-1925):

Hoje o homem é essencialmente um ser cognitivo, e sua vontade ainda se acha limitada em várias direções.

O homem pode compreender o mundo que o cerca, em sua universalidade, até certo grau. Imaginem, porém, quão pouco ele é capaz de querer daquilo que compreende, e como é limitado seu poder sobre o que pode conhecer. Entretanto, o futuro lhe trará o que hoje ele ainda não possui. STEINER (2002) [3]

Em outro giro, podemos evoluir, tanto em processos mentais quanto em comportamentos? Claro que sim.

Somos os universitários da eterna e maravilhosa "universidade holística", nos tornando melhores a cada dia, tanto na forma de pensar, quanto de sentir, de agir, e, de se integrar com os outros.

Dinâmicos, estamos sempre evoluindo e, filosoficamente, problematizando os nossos relacionamentos com outras pessoas.

A motivação e o entusiasmo são importantes para a nossa evolução social e afetiva, principalmente, se estivermos no ritmo da dança social.

Às vezes, somos resistentes à possibilidade de mudar, e nesse sentido, a ampliação do autoconhecimento é imperiosa.

Em algumas ocasiões percebemos as emoções e conseguimos revelar a nossa própria vida de modo diferente, nos dando conta do que é necessário para transformação e evolução, pois tudo o que fazemos afeta tudo o que se segue.

O neurocientista português António R. Damásio afirma:

É bem sabido que, sob certas circunstâncias, as emoções perturbam o raciocínio.

As provas disso são abundantes e estão na origem dos bons conselhos com que temos sido educados.

Mantenha a cabeça fria, mantenha as emoções afastadas! Não deixe que as paixões interfiram no bom juízo.

Em resultado disso, concebemos habitualmente as emoções como uma faculdade mental supranumerária, um parceiro do nosso pensamento racional que é indispensável e imposto pela natureza.

Se a emoção é aprazível, fruímo-la como um luxo; se é dolorosa, sofremo-la como um intruso indesejado. Em qualquer dos casos, o conselho dos sábios será o de que devemos experenciar as emoções e os sentimentos apenas em quantidades adequadas.

Devemos ser razoáveis. DAMÁSIO (2001).4

Nas relações afetivas, as emoções podem ser controladas e fortalecidas com treinagem de desprendimento das experiências negativas que se tenha acumulado ao longo do tempo.

As emoções positivas nos deixam tranquilos, protegidos e capazes de superar desafios. Entretanto, em se tratando de relações sociais, rematamos e nos adequamos ao outro com algumas opções de comportamento, agindo de forma a tornar o relacionamento respeitoso, feliz e durável.

Vejamos o que dizem KHALSA & STAUTH (1997):

Há outro fenômeno biológico que é mais destruidor para a felicidade. Se a bioquímica do cérebro ficar muito abalada por um longo período, essa destruição pode levar a um estado físico chamado anedonia, isto é, a incapacidade de sentir prazer.

Na anedonia, você não será capaz de ficar excitado, feliz ou alegre. [5]

A ampliação do autoconhecimento das nossas relações sociais e afetivas também maximiza nossas forças, minimiza nossas fraquezas, aumenta nosso autodomínio sobre as emoções, extingue os comportamentos negativos e os conflitos dos processos mentais.

[1] RATEY J. John. O Cérebro, Um Guia Para O Usuário. Ed. Objetiva. Rio de Janeiro. 2002. p 17 e 368

[2] AMEN G. Daniel. Transforme Seu Cérebro, Transforme Sua Vida. Ed. Mercuryo. São Paulo. 2000. p 49

[3] STEINER Rudolf. As Origens do PAI-NOSSO. 4ª edição. Ed. Antroposófica. São Paulo 2002, p 16

[4] O Erro de Descartes. Ed. Companhia das Letras. São Paulo. 2001. p 77

[5] KHALSA Sing Dharma & STAUTH Cameron. Longevidade do Cérebro. Ed. Objetiva. 6ª edição Rio de Janeiro. 1997. p 103

Raimundo Amim Lima Haddad - CRT 38326 - Terapeuta Holístico, trabalha com Reiki, Calatonia, I Ching, Florais, Terapia Corporal e Fitoterapia, dentre outras técnicas.

amimhaddad@amimhaddad.com

AS DEUSAS E A MULHER: UMA LEITURA JUNGUIANA DOS ARQUÉTIPOS FEMININOS

A Psicoterapia profunda de C.G.Jung descobriu que há uma relação muito próxima entre os processos psicológicos do homem moderno e a imensa gama de conhecimento que nos foi deixada como herança pelos povos antigos e que podemos conhecer através da mitologia. O mito é um estágio intermediário entre a cognição inconsciente e consciente, como uma ponte necessária e facilitadora.

É como um "tradutor" dos Arquétipos – que formam o psiquismo humano – decodificando-os a partir das mais diversas mitologias do mundo.

Pode-se estabelecer muitos paralelos entre os mitos e o que está acontecendo na psique e na vida de uma pessoa ou sociedade.

Diferente de Freud que considerava o inconsciente apenas como repositório de conteúdos individuais reprimidos,

Jung descobriu que há camadas na psique que nunca foram conscientes e nem se formaram de conteúdos pessoais reprimidos.

Essa dimensão do inconsciente, que Jung chamou de Inconsciente Coletivo, diz respeito a símbolos comuns a toda a humanidade, disponíveis para todos.

O **inconsciente** é a base do nosso psiquismo, formado pelos **Arquétipos**, que são imagens primordiais carregadas de energia que advém das experiências coletivas que reforçam, a todo o momento, essa carga energética, que fica à disposição da humanidade, para ser acessada, na forma de imagens primordiais, a cada necessidade adaptativa. É a nossa matriz, fonte geradora de material para a consciência.

As imagens arquetípicas são o suporte energético para o funcionamento adequado da consciência.

Para que o ego seja revigorado sempre, precisa do contato constante com sua usina de força.

Deu-se o nome de **arquétipos** a esses padrões, valendo-se de uma expressão de Santo Agostinho: Arquétipo significa um "Typos" (impressão, merca-impressão), um agrupamento definido de caracteres arcaicos, que, em forma e significado, encerra motivos mitológicos, os quais surgem em forma pura nos contos de fadas, nos mitos, nas lendas e no folclore.

Jung, ao longo de sua vida, deixou muitos estudos a respeito dessa camada mais profunda do psiquismo humano, como a alquimia, os contos de fada, a gnose, as religiões comparadas e a mitologia.

Através do conceito de arquétipo e do inconsciente coletivo foi possível para a psicologia abrir caminho para a compreensão de rico material pertencente aos mitos e ajudar o homem moderno na compreensão de todas as dimensões de si.

No livro "**As Deusas e a Mulher**", Jean Shinoda Bolen, que há anos estuda e trabalha com grupos de mulheres ao redor do mundo, nos apresenta 7 deusas, dividindo-as em 3 grupos, por semelhanças de forças arquetípicas que direcionam seus comportamentos e emoções: as Deusas Virgens (Ártemis, Atenas e Héstia), as Deusas Vulneráveis (Hera, Deméter e Peséfone) e a Deusa Alquímica: Afrodite.

Na psique da mulher, há competição de energia entre os diferentes papéis de mãe, esposa, mulher, profissional. Quem julga para resolver o conflito? Os homens? A sociedade? A Igreja? Qual parte de mim decide? O Ego? A Persona? O Self ?

A mulher contemporânea, perdida entre tantas demandas e papéis, pode se beneficiar muito do estudo mais aprofundado das manifestações arquetípicas contidas nos mitos das deusas, que podem ativar a sombra e trazer a luz para mostrar o caminho da individuação.

Sempre é possível identificar um arquétipo predominante na personalidade de cada mulher. Mas, é importante ressaltar que mais de uma força arquetípica está sempre presente, pois, cada Deusa é a epresentação de uma virtude da Grande Deusa, figura mítica feminina.

Também é válido ressaltar que a cada fase da vida da mulher, uma ou outra força arquetípica pode se fazer mais presente.

Assim, a partir desse entendimento mais profundo de si e das forças inconscientes que podem estar motivando tal ou qual comportamento ou emoção, a mulher pode caminhar pela vida a partir de decisões conscientes que tornem essa disputa menos conflituosa e a vida seguirá mais leve e integrada em direção à totalidade do **SELF**.

Artigo extraído da Propositura de Palestra para o evento Holística 2015.

ANA LUIZA IUGHETTI FERES
Terapeuta Holística - CRT 42969

www.luizaferes.terapeutafloral.com.br
luizaferes@terapeutafloral.com.br

Atende com TERAPIA FLORAL e PSICOTERAPIA HOLISTICA

RESPIRAÇÃO: A ESSÊNCIA QUE GERA A VIDA NA TERRA

Podemos obter uma consciência corporal de que, do micro ao macro em nosso meio ambiente, tudo expira e inspira uma única energia continuamente através da respiração – do qual a técnica do Qigong ou Chikun, possibilita ao indivíduo adquirir essa consciência, além de saúde e longevidade.

Para respirar corretamente, é necessário ter conhecimento desde o surgimento do oxigênio no Planeta à conscientização de que a nossa mãe Terra também respira e depende das nossas atividades tanto físicas quanto espirituais.

As antigas filosofias orientais nos ensinaram sobre os benefícios da respiração.

A respiração como componente da energia e força vital, tem sido usada no oriente como um veículo da iluminação espiritual e saúde física, por milênios.

Pela mudança da taxa, profundidade e ritmo de nossa respiração, podemos conscientemente mudar nossa química, percepção e atitude. Através do aprendizado do uso da respiração consciente, podemos nos beneficiar da melhora de nossa saúde, estado emocional e claridade mental.

CHIKUN é um sistema de exercícios energéticos de origem chinesa, pode-se dizer um condutor de energia, com grande variedade de estilos criados pelos antigos mestres e também atuais mestres da **Terapia Tradicional Chinesa**.

O ideograma chinês significa o cultivo, a prática da energia para ter acesso ao poder natural do Universo.

Os antigos mestres da Terapia chinesa consideraram o cultivo do Qi consciente mais a harmonia interior por meio de práticas pessoais e criaram a seguinte fórmula:

Prática + Intenção = Harmonia Interior = Fluxo do Qi = Saúde e Longevidade

Similar aos princípios da filosofia Yoga, a partir da troca física de oxigênio e gases com o meio ambiente, o Qi permeia entre o espaço universal, o macrocosmo, e o espaço interno do corpo, que é considerado também o universo microscópico – o microcosmo.

O ato de respirar ao longo da vida é natural e automático desde que nascemos. Quando é intencional com a prática dos exercícios apropriados como o Qigong (Chikun), traz melhor fluência do Qi, consequentemente melhora a qualidade física.

Os mestres chineses consideram que no exercício físico ao respirar, a energia Qi que nasce da nossa intenção e vontade, comanda o cérebro, conduz automaticamente o Qi aos canais ou meridianos para energizar o local correspondente ao movimento que está sendo realizado com o Qigong(Chikun) .

Por esse motivo, ter a consciência e concentração no movimento proposto, é tão importante quanto respirar.

Atualmente, o Qigong(Chikun) juntamente com o Tai Chi Chuan estão amplamente difundidos e se popularizando, principalmente pelas pessoas idosas, propiciando melhoria na saúde, prevenindo problemas próprios da idade em consequência do sedentarismo.

Ao contrário do que muitos pensam, estes exercícios de concentração e movimentos lentos, passam a queimar mais energia física do que uma aula de aeróbica quando o consumo de energia é superficial.

Cuidar da respiração é respeitar o corpo e ter a consciência de cuidar do nosso Planeta que também exerce a função da respiração que mantém o equilíbrio no ecossistema.

Existe uma unidade nos ensinamentos das técnicas orientais de respiração que é a captação da energia da atmosfera que vem do Cosmos para harmonizar-se com a energia do homem, conectando-se ao fundo no planeta Terra, sincronizando as ondas magnéticas do biocampo cosmo-terrestres usando a energia através da respiração.

Artigo extraído da Propositura de Palestra para o evento Holística 2015.

LIDIA RITSUKO MATSUBARA

Terapeuta Holística - CRT 48244

Trabalha com TAI CHI CHUAN, TERAPIA CORPORAL, TERAPIA TRADICIONAL CHINESA

Livroteca

A Livraria da Terapia Holística

www.livroteca.com.br

contato@livroteca.com.br

0300-8888888

pagseguro 12x VISA 12x 12x 12x 12x 18x